



ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**ИММУНИТЕТ – ЭТО  
основной механизм  
защиты организма  
от вирусов,  
бактерий, грибков,  
а также от  
опухолевых клеток.**



ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## Проявления ослабленного иммунитета:

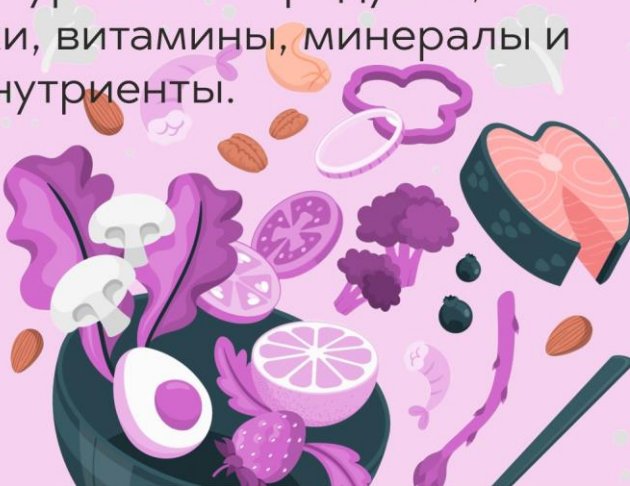


- Частые простудные заболевания (более 4-6 раз в год), герпес, грибковые заболевания.
- Частые рецидивы хронических заболеваний.
- Повышенная утомляемость, слабость, вялость, разбитость.
- Аллергические заболевания.

## Как укрепить иммунитет взрослому человеку?

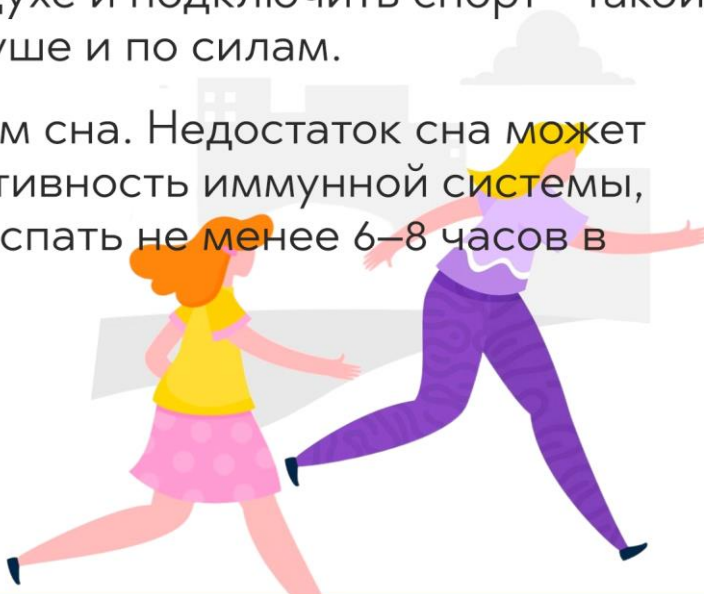
Отказаться от курения и алкоголя!

Разнообразить питание. В рационе должны присутствовать натуральные продукты, включающие белки, витамины, минералы и другие полезные нутриенты.



Повысить физическую активность. Нужно делать перерывы на разминку на работе, гулять на свежем воздухе и подключить спорт – такой, какой вам по душе и по силам.

Наладить режим сна. Недостаток сна может снижать эффективность иммунной системы, поэтому важно спать не менее 6–8 часов в сутки.



Избегать стрессов, находить время для отдыха. Частые психоэмоциональные перегрузки ослабляют иммунную систему.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний. Вакцинация – единственный способ выработать иммунитет к опасным инфекциям, не болея ими.



Иммунная система ответственна за все сферы нашего здоровья, как физического, так и эмоционального. Чтобы наша защита была в постоянной готовности, ей необходима помощь. В наших руках помочь иммунитету сегодня, чтобы он защитил нас завтра.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики».

